

TCORX
FITNESS IN MOTION

Dansk Manual



ERX300



Rev : 00

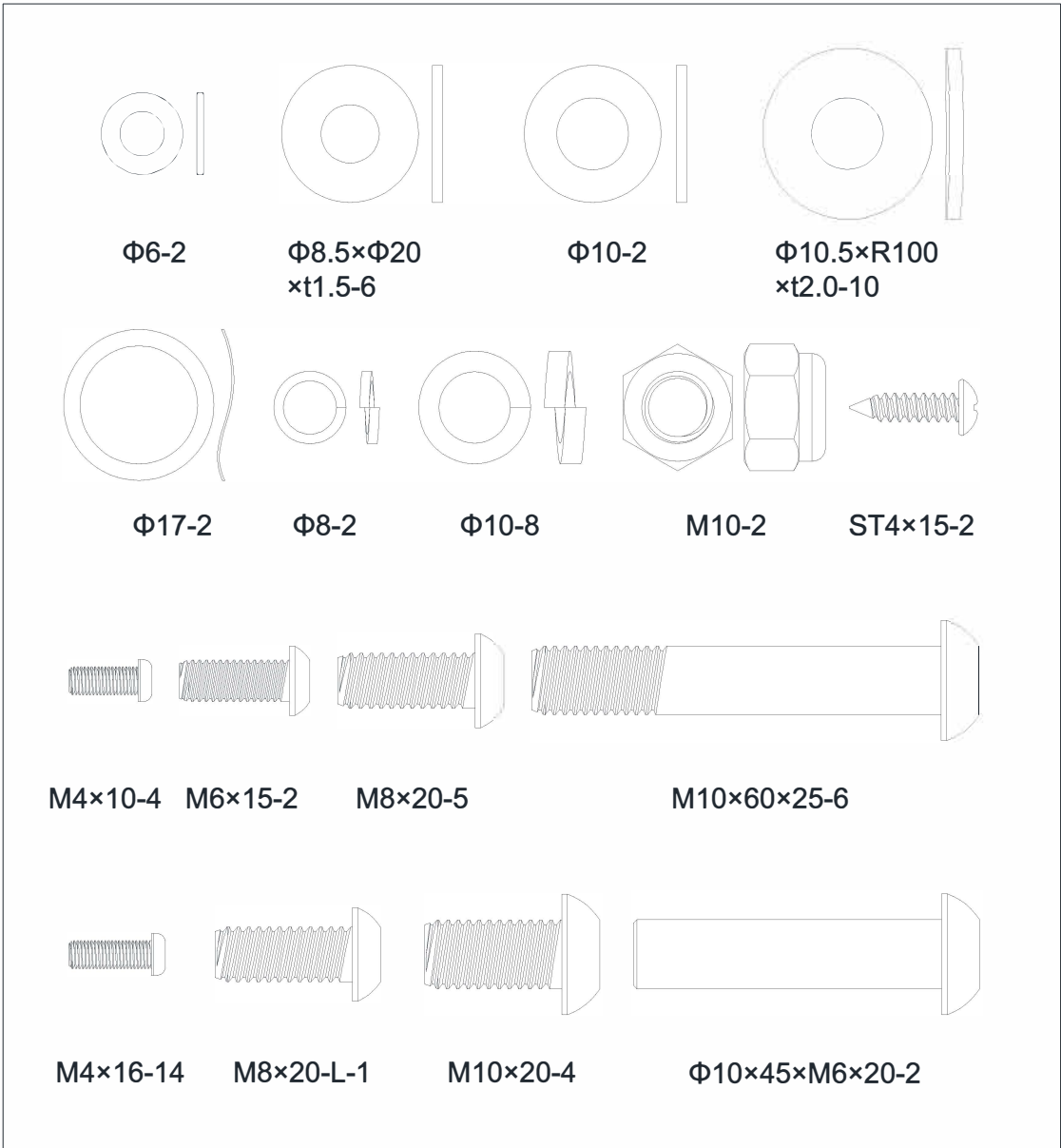
Ed : 02/17



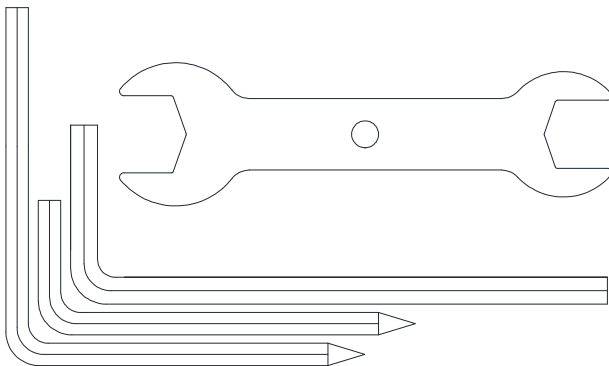
Bemærkninger før montering

Abn kasserne:

Sørg for at inventar alle de dele, der er inkluderet i kassen. Tjek hardwareoversigten med en fuld optælling af antallet af inkluderede dele for korrekt montering. Hvis nogen af delene mangler, skal du kontakte forhandleren.



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITTY
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. half thread screw	M8×20	5
30	Spring washer	Φ8	2
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Hex self-locking nut	M10	2
33	Flat washer	Φ10	2
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
41	Philips C.K.S. self-taping screw	ST4×16	2
102	Waved spring washer	Φ17	2
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1



NAME	SPECIALIZED	QUANTITY
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	5×35×85S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open end wrench	15#&17#	1

SAMLE DINE VÆRKTØJ

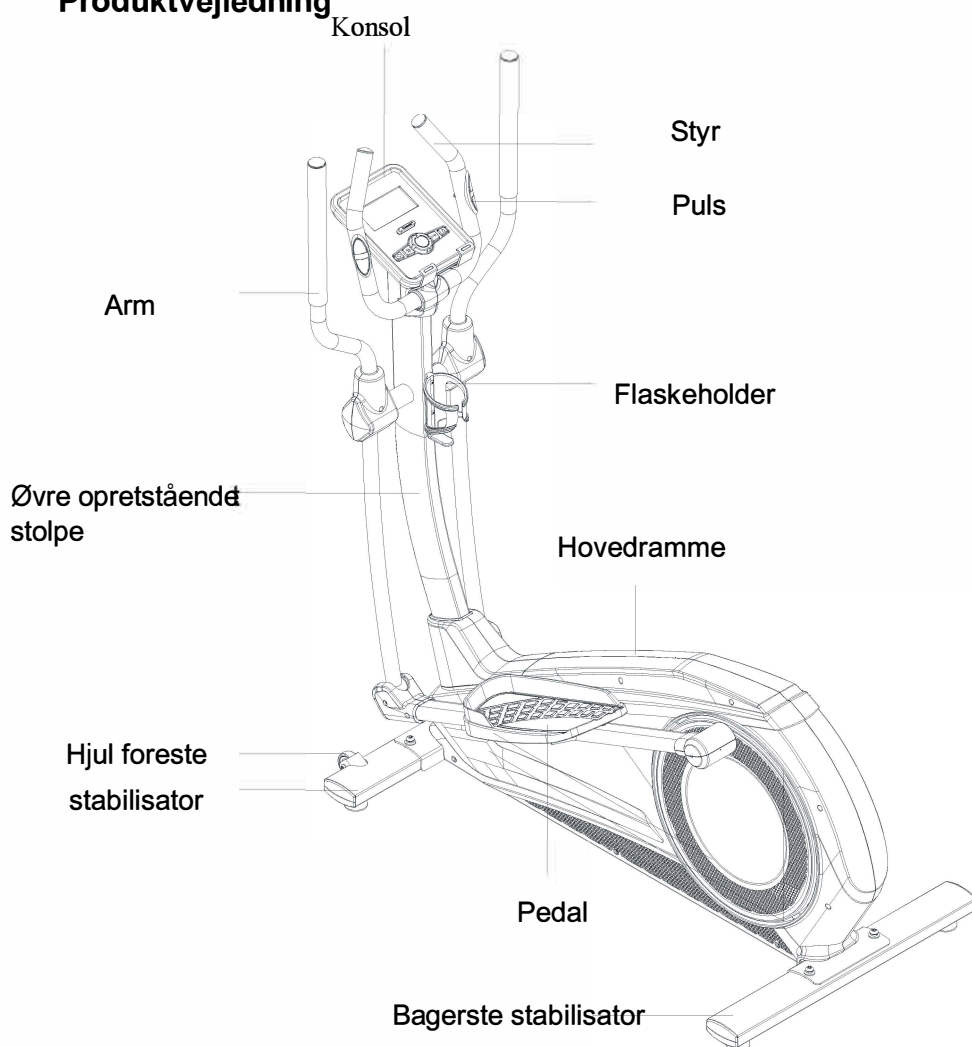
Inden du starter monteringen af din enhed , skal du samle det nødvendige værktøj. At have alt udstyret ved hånden vil spare tid og gøre monteringen hurtig og problemfri.

RYD DIT ARBEJDSOMRÅDE

Sørg for , at du har ryddet plads nok væk til at samle enheden korrekt. Sørg for , at rummet er fri for alt , der kan forårsage skade under samlingen. Når enheden er færdigmonteret. Sørg for , at der er et behageligt frit område omkring enheden til uhindret drift.

BEMÆRK: Hvert trinnummer i monteringsvejledningen fortæller dig , hvad du skal lave. Læs og forstå alle instruktioner grundigt , før du samler løbebåndet.

Produktvejledning



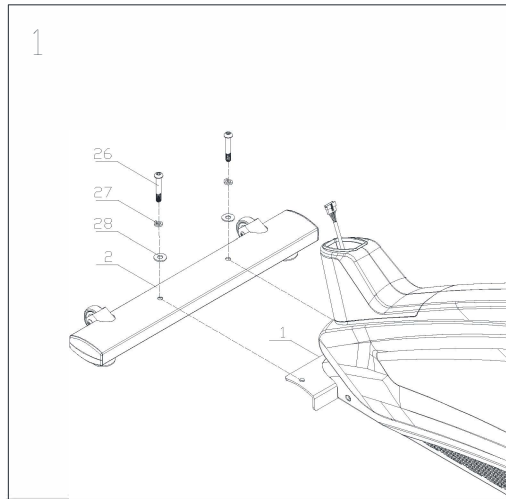
Technical information

DIMENSION	Unfold: 1660×720×1580mm
SPEED RATIO	9
FLYWHEEL	Double way, Φ280/9kg
RESISTANCE FRAGMENT	1-32
STRIDE LENGTH	420×200mm

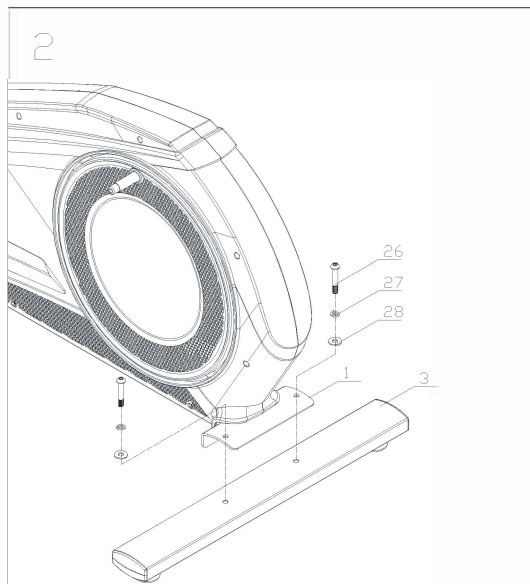
*VI FORBEHOLDER RETTEN TIL AT ÆNDRE PRODUKTET UDEN FORUDGÅENDE VARSEL.

MONTERINGSVEJLEDNING

Trin 1: Fastgør den forreste stabilisator (2) til hovedrammen (1) med buet skive (28), fjeder vaskemaskine(27) og Allen C.K.S. halvgevindskruer(26).



Trin 2: Fastgør den bageste stabilisator (3) til hovedrammen (1) med buet skive (28), fjeder skive (27) og Allen C.K.S. halvgevindskruer(26).



Trin 3:

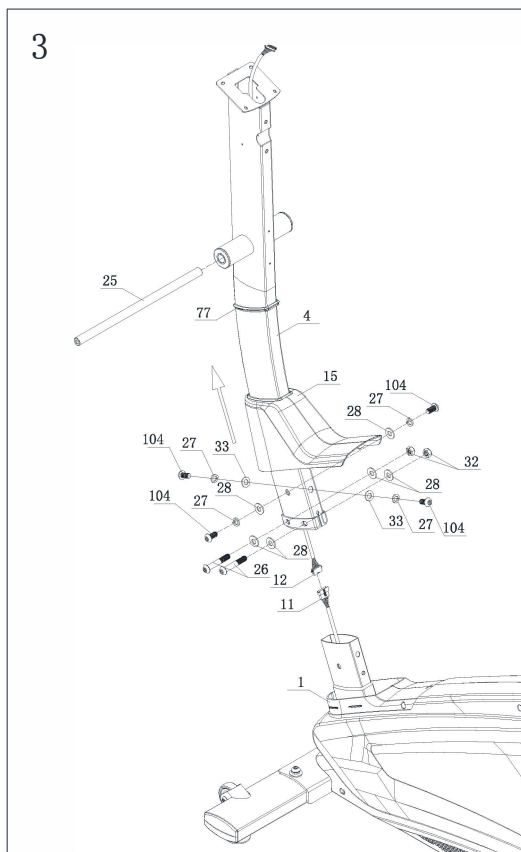
1. Fastgør opretstående stolpe dekorationsstrimmel (77) til den øverste opretstående stolpe (4). Tag det opretstående stolpedæksel (15) fra hovedrammen (1). Fastgør derefter til den øverste opretstående stolpe (4).

2. Forbind motorkommunikationsledning (11) og konsolkommunikationsledning (12)

3. Fastgør den øverste lodrette stolpe (4) til hovedrammen (1) med en flad skive (33), fjeder skive(27), Allen C.K.S. fuld gevind skrue(104) og flad skive(28), fjederskive(27), Allen C.K.S. halvgevindsskrue(104) og Allen C.K.S. halvgevindsskrue(26), buet skive(28), sekskantet selvlåsende møtrik(32).

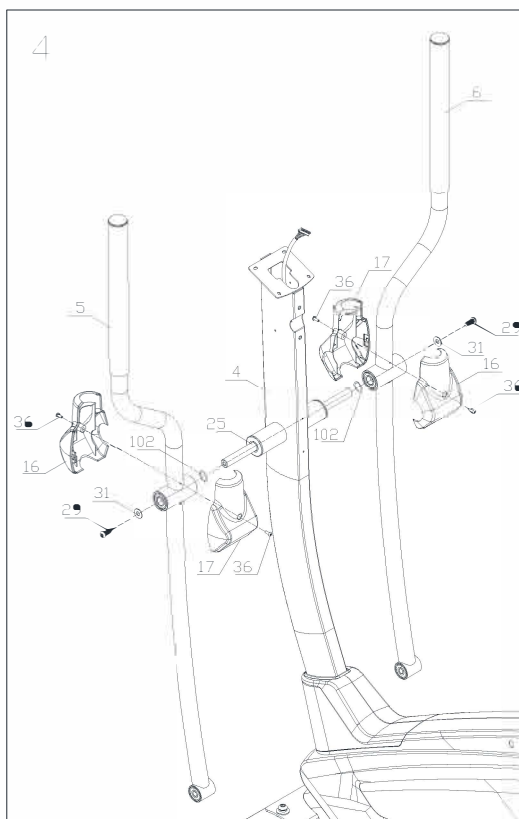
4. Fastgør opretstående stolpedæksel (15) og opretstående stolpedekorationsstrimmel (77) til hovedrammen (1). Installer derefter akslen (25).

Tip: Spænd ikke bolten helt endnu. Sørg for, at alle skruer er i det sekskantede hul.



Trin 4:

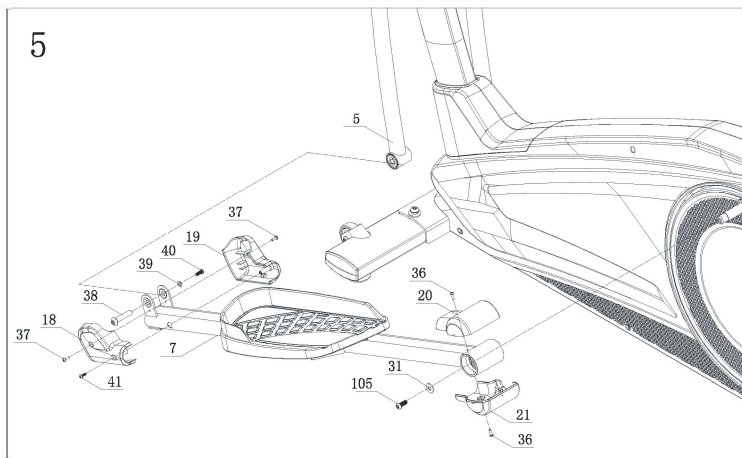
1. saml de bølgede fjederskiver (102) på venstre og højre aksel (25). fastgør derefter venstre kropsarm(5) og højre kropsarm(6) til venstre aksel(25) og højre aksel(25) med flad skive(31) og Allen C.K.5. skrue med fuld gevind (29).
2. Fastgør armdækslet (16/17) til venstre kropsarm(5) med Philips panhovedskrue med fuld gevind (36).
3. Gentag det sidste trin for at fastgøre dækslet (16/17) til højre kropsarm (6).



Trin 5:

1. Fastgør akselbøsningen på venstre bageste pedalstøtte(7) til akslen på hovedrammen (1) med flad spændeskive (31) og Allen C.K.5. skrue med fuld gevind (105).
 2. Fastgør akselbøsningen på venstre forreste pedalstøtte(7) til venstre kropsarm(5) med unbrakon.
- C.K.5. hulskrue(38), flad skive(39) og Allen C.K.5. skrue med fuld gevind (40).
3. Fastgør det bagerste dæksel af pedalstøtten (20/21) til venstre pedalstøtter (7) med Philips panhovedskrue med fuld gevind (36). Fastgør frontlåget af pedalstøtten (18/19) til venstre pedalstøtten(7) med Philips panhovedskrue med fuld gevind (37) og Philips C.K.5. selvskærende skrue(41).

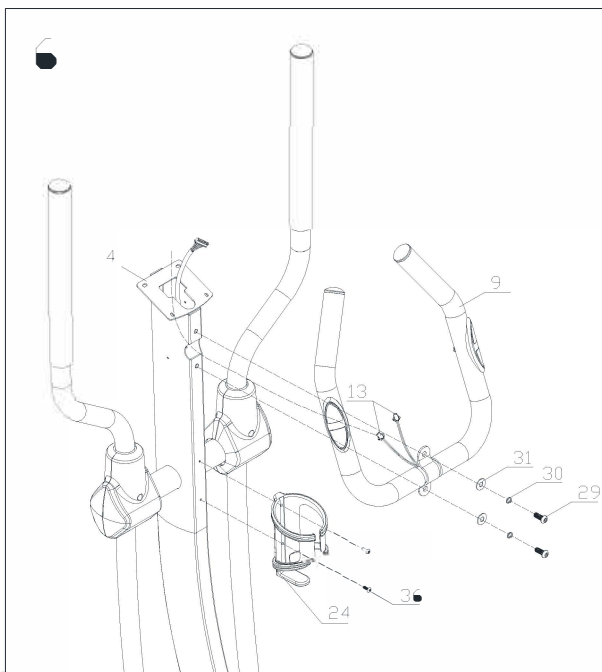
4. Brug på samme måde til at fastgøre pedalstøtten(R)(8). Sæt bagsiden af pedalstøtten(R) (8)på hoveddrammens aksel (1), brug den flade skive (31)og unbrakongevindskrue (29)for at fastgøre den .



Trin 6

1. Igennem håndtaget , pulsforbindelsesledningen (13)ud af den øverste opretstående stolpe (4). Fastgør styret (9)til den opretstående stolpe (4)med flad spændeskive (31), fjederskive (30)og Philips panhovedskrue med fuld gevind (36).

2. Fastgør flaskeholderen (24)til den øverste opretstående stolpe (4)med Philips-skruen med fuld gevind (36).



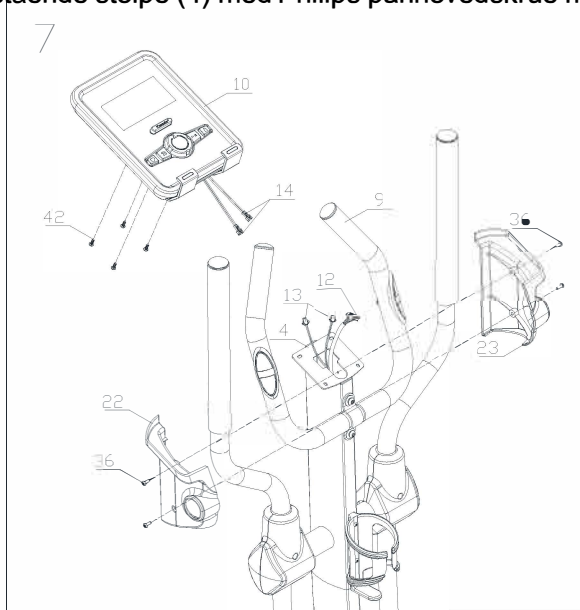
Trin 7:

1. Forbind konsollens kommunikationsledning (12) med interfacet på bagkonsollen.

Forbind håndtags pulskommunikationsledning (13) med konsoludgang (14).

2. Fastgør konsollen (10) til den øverste opretstående stolpe (4) med Philips C.K.S. selvskærende skrue(41).

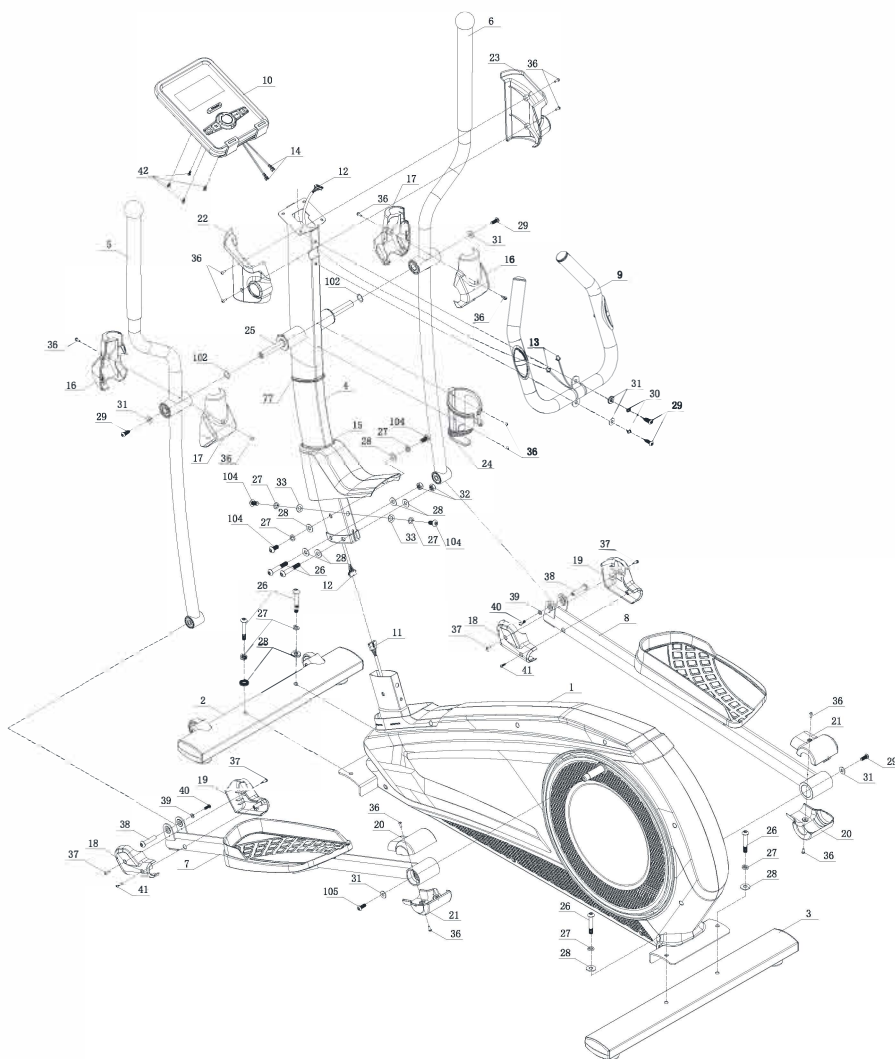
3. Gennem venstre styrdæksel (22) og højre styrdæksel (23) ud af styret (9). Fastgør dem til den øverste opretstående stolpe (4) med Philips panhovedskrue med fuld gevind (36).



Træningstips:

- 1, Brugeren skal sætte fødderne helt inde i pedalen og justere modstanden af magnetkontrol i henhold til brugeren.
- 2, Da maskinen har dobbelte svinghjul, og den vil have et enormt inertimoment, når brugeren stopper før høj hastighed, skal brugeren minimere modstanden og sænke hastigheden for at undgå at skade brugerens ben ved inertimomentet til venstre og venstre. højre pedal
- 3, Maskinen skal placeres på fladt gulv og have nok plads til træning

Halvtegning til montage



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body arm cover		2
17	Body arm cover		2
18	Front pedal supporter cover		2
19	Front pedal supporter cover		2
20	Rear pedal supporter cover		2
21	Rear pedal supporter cover		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. Full thread screw	M8×20	5
30	Spring washer	Φ8	2
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6

32	Hex self-locking nut	M10	2
33	Flat washer	Φ10	2
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
102	Waved spring washer	Φ17	2
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1
77	upright post decoration strip		1

Drawing for assembly



Part list

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upper Upright post		1
5	Body arm(L)		1
6	Body arm(R)		1
7	Pedal supporter(L)		1
8	Pedal supporter(R)		1
9	Handlebars		1
10	Console		1
11	Motor communication wire		1
12	Console communication wire		1
13	Handle pulse connection wire		2
14	Console outset		2
15	Upright post cover		1
16	Body Arm cover 2		2
17	Body Arm cover 1		2
18	Front pedal supporter cover 1		2
19	Front pedal supporter cover 2		2
20	Rear pedal supporter cover 1		2
21	Rear pedal supporter cover 2		2
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Bottle holder	Φ93×150	1
25	Axle	Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	6
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	10
30	Spring washer	Φ8	6
31	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6

32	Hex self-locking nut	M10	5
33	Flat washer	Φ10	4
34	Limited space plate 1		1
35	Limited space plate 2		1
36	Philips pan head full thread screw	M4×16	14
37	Philips pan head full thread screw	M4×10	4
38	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×45×M6×20	2
39	Flat washer	Φ6	2
40	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	7
41	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×15	2
42	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
43	Disc plastic buckle	Φ12.4×13	12
44	Philips C.K.S. end-cutting self-tapping screw	ST4×10	12
45	Crank iron		2
46	Hex half thread screw	M10×55×20	2
47	Hex half thread screw	M4×12	2
48	Flat key	5×5×15	2
49	Allen full thread screw	M6×15	2
50	Flat washer	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Fixed idler		1
52	Idler connecting shaft	Φ15×30	1
53	Hex nut	M8	2
54	Hex locking nut	M8	6
55	Tension pulley	Φ38×22	1
56	Circlip shaft	Φ10	1
57	End cap	45×90×t1.5	4
58	Feet pad		5
59	Wheels		2
60	Allen C.K.S. hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
61	Hex full thread screw	M5×60	1
62	Hex nut	M5	2
63	Deep groove ball bearing	6004-2RS	2
64	Fixed magnetic induction		1

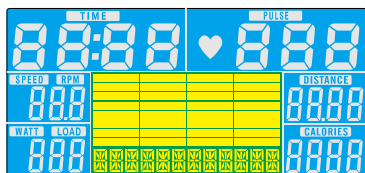
65	Philips washer head end-cutting self-tapping screw	ST4×12	1
66	Crank axle sleeve 1		1
67	Crank axle sleeve 3		1
68	Crank axle	Φ20×115	1
69	Belt pulley	Φ308×22	1
70	Crank axle sleeve 2		1
71	Fixed magnet set		1
72	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1
73	Brake tension spring		1
74	Magnet motor		1
75	Double flywheel	Φ280/9KG	1
76	Motor belt	540PJ6	1
77	Upright post decoration strip		1
78	Plastic cover	Φ42.5×30	2
79	Handle pulse		2
80	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
81	Pipe plug	Φ28×t1.5	2
82	Foam grip	Φ32×t3.0×480	2
83	Circlip for shaft	Φ12	2
84	Pedal(L)	406×187×74	1
85	Pedal(R)	406×187×74	1
86	Allen C.K.S. full thread screw	M6×12	8
87	Deep groove ball bearing	6003-2RS	4
88	Deep groove ball bearing	6200-2RS	4
89	Foam grip	Φ36×t3.0×720	2
90	Pipe plug	Φ32×t1.5	2
91	Motor cover(L)		1
92	Motor cover(R)		1
93	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×25	5
94	Circlip for holes	Φ40	2
95	Self-aligning ball bearing	2203-2RS	2
96	Hex full thread screw	M8×120	1

97	Power communication wire		1
98	Magnetic sensor		1
99	Power adapter		1
100	Brake line		1
101	Disc		2
102	Waved spring washer	Φ17	2
103	Hex nut	M10	5
104	Allen full thread screw	M10×20	4
105	Allen full thread screw(L)	M8×20-L	1
106	Philips C.K.S. full head screw	ST4×16	12



Vejledning:

Når strømforsyningen er sat i, tænd for strømmen, og displayet starter op og giver en lang "biip"-lyd. Står den i hvile mode, tryk på RESET tasten for at komme i gang. Displayet starter med at vise alle segmenter (tegning 1) i 2 sekunder. Så vises svinghjulsdiаметer samt KM i 1 sekund (tegning 2) hvorefter det går i manuel-mode (tegning 3). Motoren 0-stiller kortvarigt og er klar til start.



1



2



3

VALG AF TRÆNINGSPROGRAM:

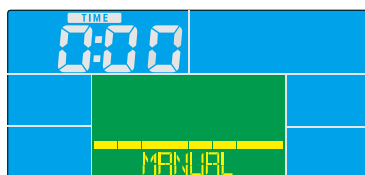
For at vælge program brug UP / DOWN-tasterne frem til det ønskede: MANUEL. – BEGYNDER x 4 – ADVANCE x 4 – SPORTY x 4 – CARDIO - WATT

Manual Mode

For at starte i manuel- mode, tryk START og begynd at køre, alle værdier tæller op. Ved tryk på MODE-tasten begynder TIME at blinke, ved at dreje på ENTER-knappen kan den ønskede træningstid indstilles, tryk Enter for at bekræfte. Samme fremgangsmetode bruges for DISTANCE, CALORIER og PULS (tegning 4 – 8). Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen er det muligt at justere modstanden ved at dreje på ENTER-knappen. Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenu.



4



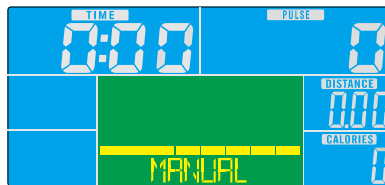
5



6



7

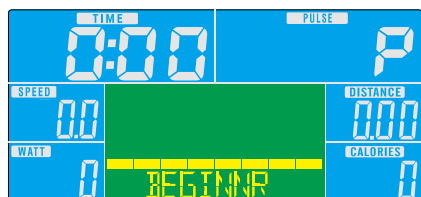


8

Beginner (Begynder)Mode

Tryk ENTER-knappen, MANUAL-mode blinker, ved at dreje på ENTER-knappen vælges BEGINNER (billede 9) ved at trykke på ENTER, drej frem til profil 1 eller 4 (billede 10), tryk ENTER for at bekræfte. Indstil den ønskede træningstid med ENTER-knappen, bekræft ved at trykke ENTER. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen kan modstanden justeres ved at dreje på ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen



9

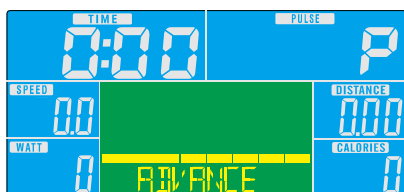


10

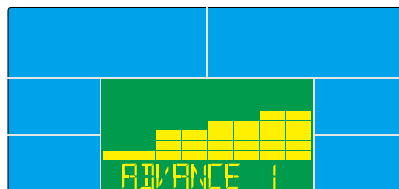
Advance Mode

Tryk ENTER-knappen og MANUEL begynder at blinke, drej frem til ADVANCE (billede 11) tryk ENTER for at bekræfte, drej frem til niveau 1 til 4 (Billede 12), tryk for at bekræfte. Derefter kan træningstiden indstilles. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen kan modstanden justeres ved at dreje på ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



11



12

Sporty Mode

Tryk ENTER-knappen og MANUEL blinker, drej frem til SPORTY (billede 13), tryk ENTER for at bekræfte, drej frem til profil 1 til 4 (billede 14), tryk ENTER for at bekræfte. Derefter kan træningstiden indstilles , tryk ENTER for at bekræfte. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen kan modstanden justeres ved at dreje på ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



13



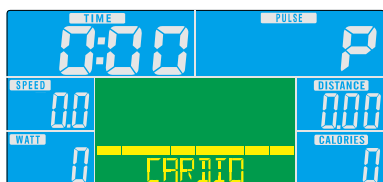
14

Cardio Mode

Tryk ENTER-knappen, MANUEL-mode begynder at blinke, ved at dreje frem til CARDIO-mode (billede 15), tryk ENTER for at bekræfte, indstil alder ved at dreje på ENTER-knappen, tryk for at bekræfte. Her vælges CARDIO 55% - 75% - 90% eller TAG (target puls, som er forud indstillet til 100) (billede 17) tryk ENTER for at bekræfte. Indstil herefter træningstiden. Tryk START/STOP for at begynde træningen.

Under træningen er det vigtigt at holde begge hænder på håndpulssensorene, eller bruge brystbælte, hvilket giver den bedste pulsmåling. Hvis der ikke modtages noget pulssignal i 6 sekunder, vil displayet vise PULSE INPUT som reminder (billede 18) systemet vil stoppe efter 30 sekunder.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



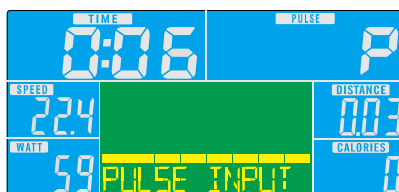
15



16



17



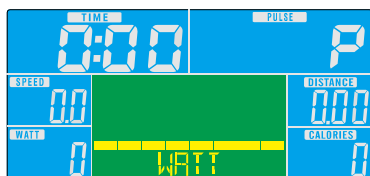
18

Watt Mode

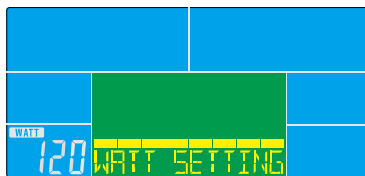
Tryk ENTER-knappen, MANUEL-mode begynder at blinke, drej frem til WATT-mode, tryk ENTER for at bekræfte. Drej ENTER-knappen frem til den ønskede Watt-værdi 10 – 350 (forudindstillet til 120, billede 20) Tryk ENTER for at bekræfte. Indstil den ønskede træningstid, bekræft ved at trykke ENTER. Modstanden reguleres automatisk ud fra de indstillede værdier (billede 21).

Under træningen kan WATT justeres op eller ned med ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



19



20



21

RECOVERY

Efter endt træning, hold hænderne på håndpulssensorene eller behold brystbæltet på, tryk RECOVERY tasten. Alle funktioner vil stoppe med at tælle, undtagen TIME som starter med at tælle ned fra 00:60. PULS-vinduet vil vise den aktuelle pulsværdi (billede 22) Når tiden når ned til 00:00 vises hvilepuls status med F1 – F6 (billede 23). F1 er bedst og F6 er ringest. Ved fortsat træning er det muligt at forbedre dette resultat. Når displayet har vist resultatet, tryk igen på RECOVERY og displayet vender tilbage til hovedmenuen. Trykker man igen på RECOVERY starter der en ny måling.



22



23

BODY FAT

I STOP-mode, tryk på BODY FAT tasten for at starte måling af Body Fat. Indstil person data (Køn – Højde – Vægt) med Enter-knappen (billede 24 – 26). Påbegynd målingen. Hold begge hænder på håndpulssensorene under målingen. I displayet vises ”—” i 8 sekunder (billede 27) indtil computeren er færdig med målingen. Efter måling vil displayet vise BODY FAT symbol (billede 28, BODY FAT % BMI (billede 29) i 30 sekunder.

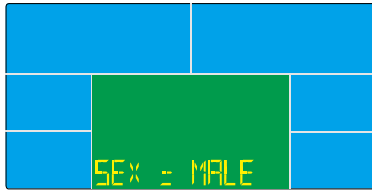
Vises der fejlkoder under målingen:

”E-1” = Viser hvis der ikke modtages korrekt pulssignal.

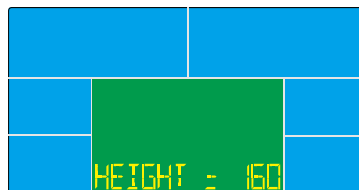
”E-2” = Viser hvis FAT% overstiger den indstillede grænse (5,0% - 50%)

Under målingen kan man trykke på BODY FAT igen, for at genkalde målingen og gå tilbage til forrige side.

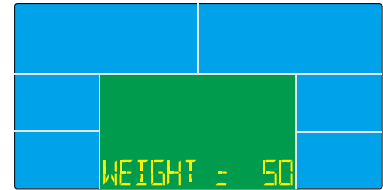
Hvis data indstillingerne er ukorrekte, tryk RESET tasten for at 0-stille persondata.



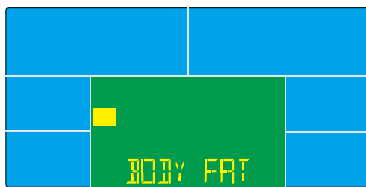
24



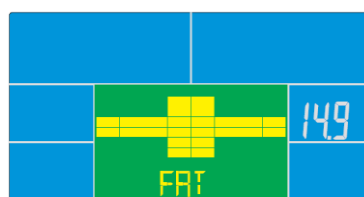
25



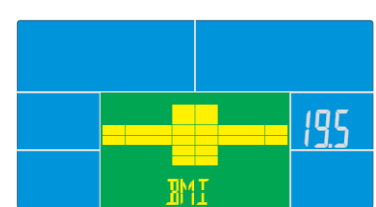
26



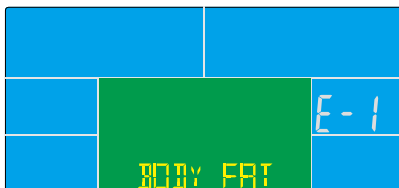
27



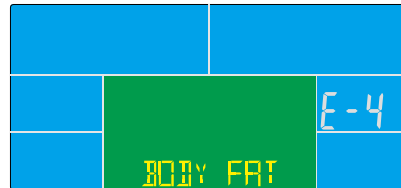
28



29



30



31

i-Console+ APP

Download i-Console+ APP.

Tænd for Bluetooth på tabletten, søg efter konsol devise og tryk forbind.

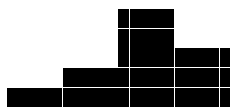
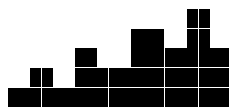
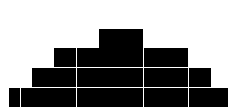
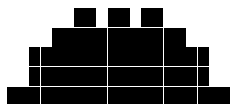
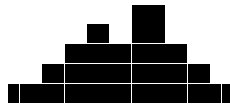
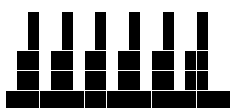
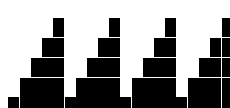
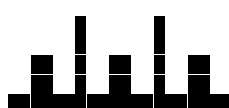
Tænd for i-Console+ App på tabletten, og forbind for at starte træning med tablet.



(password: 0000)

NOTE:

1. Efter 4 minutter uden aktivitet eller pulsmåling, vil konsollet gå i power saving mode. Ved tryk på en hvilken som helst tast, starter det op igen.
2. Trådløs pulsmodtager indbygget, brystbæltet (ikke inklusiv) skal sidde korrekt og med god kontakt for optimal måling, konsollet viser PULS symbol  som blinker og systemet begynder at måle
3. Når konsollet er forbundet til tabletten, slukker konsollet.
4. Når man går ud af Appén igen og slukker for Bluetooth, tænder konsollet igen.
5. Dette system bruger 9V transformer med minimum 1000 mA

Program profiler:**BEGINNER 1****BEGINNER 2****BEGINNER 3****BEGINNER 4****ADVANCE 1****ADVANCE 2****ADVANCE 3****ADVANCE 4****SPORTY 1****SPORTY 2****SPORTY 3****SPORTY 4**



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it